GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Practicar el deporte previendo posibles lesiones

Noticias 24hs | 02/08/2017 | 10:24

El aumento de la población que se anima a la práctica de ejercicios o deportes es una tendencia nacional

Cuando empezamos a practicar, no es extraño que suframos algún tipo de lesión, ya que nuestra constitución física no está acostumbrada, por lo que el primer consejo para evitar que nuestro cuerpo sufra en exceso es que la realización de ejercicios se haga de forma progresiva. Nunca le pidamos al cuerpo más de lo que puede dar ni intentemos acelerar los procesos físicos para competir.

Todo organismo necesita su tiempo de adaptación y forzarlo solo puede traer lesiones y daños. Si vas a tomarte en serio un cambio de vida sedentario por uno deportivo y más saludable, debes realizar una revisión médica previa, que te ponga límites al entrenamiento si se diera el caso.

Planearte un programa de entrenamiento ha de partir de un nivel adecuado a las competencias y al estado físico de cada uno e ir incrementando progresivamente en intensidad y duración, como ya hemos señalado.

Elige un deporte, elige una tabla de ejercicios y elige la ropa más adecuada a esas elecciones previas.

Si eliges un sistema de acondicionamiento variado, basado en numerosos ejercicios diferenciados entres sí para completar globalmente todo lo que tu cuerpo necesita, entonces estamos hablando de practicar CrossFit y para ello necesitarás calzado Crossfit, que combinan características para practicar distintos deportes de impacto, como correr y saltar, o el levantamiento de pesas, gracias al tacón algo más elevado.

Las zapatillas para CrossFit, que puedes encontrar si haces click sobre este enlace, te van a ofrecer la oportunidad de comprar zapatillas para hacer CrossFit con la máxima comodidad,

calidad y elegancia, pudiendo elegir el calzado apropiado en dependencia de la tabla de ejercicios que tengas asignada, entre las mejores marcas de calzado deportivo; Reebok, New Balance o NIKE, entre otras.

Ropa para correr

Pero si prefieres salir a campo abierto a quedarte encerrado en gimnasios, debes prever los posibles cambios climáticos a los que te vas a tener que enfrentar. Para entrenar en el exterior, hay que contar no solo con un vestuario apropiado para cada deporte, sino además para cada estación del año.

Hay que comprobar que, tanto por los materiales y tecnologías empleadas como por el diseño, se proporciona al deportista toda la comodidad, seguridad y el mayor rendimiento posible. Las principales características que debe tener la ropa deportiva son: la transpirabilidad (capaz de transferir el sudor hacia el exterior alejándolo de la piel) y la impermeabilidad (de secado rápido, tanto para la humedad procedente del exterior por la lluvia como la procedente del sudor).

Las chaquetas cortavientos para correr cumplen esta función, concretamente las cortavientos marca adidas son las idóneas y preferidas por aquellos deportistas que no temen salir a correr en días lluviosos. Y es que la comodidad de estas prendas es una condición básica y las referenciadas cumplen ampliamente las expectativas de comodidad que todo buen runner anda buscando y necesitando para estos días tempestuosos.

Otras de las cualidades que debe tener la ropa deportiva para usar en exteriores son su capacidad de aislamiento térmico, la ligereza y la polivalencia, para que pueda servir en la práctica de más de un deporte, siempre tratando de evitar riesgos para la salud y posibles lesiones.

Lesiones comunes en deportistas amateur

En la medida de lo posible deberemos extremar las precauciones para evitar los posibles daños que pueden provocarnos las lesiones que, como deportistas aficionados, pueden llegar a producirse.

Las más comunes son la del ligamento cruzado, el esguince de tobillo, la epicondilitis o tendinitis, el esguince en los dedos de la mano y diferentes molestias en las piernas, entre las que se incluye el molesto dolor de talón.

El calzado inadecuado es una de las causas del dolor en los talones. Mas información aquí en este enlace si quieres profundizar en las principales causas que genera ese insufrible dolor de talón y cómo deshacerte de él.

Pero sobre todo, hay que cuidar de no cometer el error de lesionarse gravemente con las roturas (ligamentaria, tendinosa o muscular), la luxación, que es posiblemente la más frecuente, y las fracturas, que son sin lugar a dudas las peores de todas.

Alimentación para evitar lesiones

La alimentación antilesiones parece un concepto novedoso, pero en medicinas alternativas y tradicionales, como la medicina china o india, nos llevan siglos de ventaja en esto de cuidar las articulaciones con alimentos de cada día.

Ya lo decía Hipócrates: que tu alimento sea tu medicina. En cuestión de lesiones, hay mucho por descubrir. Es recomendable que, junto a los alimentos ricos en carbohidratos, grasas sanas y proteínas, incluyas comprar naranjas, pues se considera uno de los alimentos más saludables para añadir a tu dieta, sobre todo si presentan la calidad en textura y sabor de las naranjas de la Huerta montelirio, que ahora también se puede comprar online.

Entre otros beneficios, la naranja está aconsejada a los deportistas porque mejora la presión arterial diastólica, pues contiene hesperidina, un pigmento vegetal que mejora la actividad de los pequeños vasos sanguíneos, con lo que equilibran la presión arterial global y ayuda a reducir los riesgos de accidentes cardiovasculares.

Fundamentalmente, es un alimento antilesiones porque contiene grandes cantidades de vitamina C que es el ingrediente clave para la producción saludable de colágeno, que es el componente estructural de los huesos, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.

La vitamina B6 que posee el zumo de naranja ayuda a la producción de hemoglobina. Además, la beta caroteno que tiene esta bebida también puede ayudar a prevenir el daño celular. Cabe mencionar que el zumo de naranja tiene calcio, lo que ayuda a promover la salud ósea y a fortalecer los dientes. Por otra parte, el ácido fólico ayuda a trabajar el cerebro, la médula espinal y el sistema nervioso.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/47503-practicar-el-deporte-previendo-posibles-lesiones.htm